

ATELIERS MÉMOIRE

Exercices ludiques centrés sur la stimulation de l'attention et de la concentration.

Le temps d'une séance, travail de la mémoire, réflexes et activités en groupes en échangeant avec d'autres.

Animatrices formées par des organismes professionnels

Lundi de 14h30 à 16h / Mardi de 9h30 à 11h /
Mardi de 14h30 à 16h

Septembre 2021

Lundi 13, Mardi 14, Lundi 27, Mardi 28

Octobre 2021

Lundi 11, Mardi 12, Lundi 25, Mardi 26

Novembre 2021

Lundi 8, Mardi 9, Lundi 22, Mardi 23

Décembre 2021

Lundi 6, Mardi 7, Lundi 20, Mardi 21

Janvier 2022

Lundi 3, Mardi 4, Lundi 17, Mardi 18, Lundi 31

Février 2022

Mardi 1^{er}, Lundi 14, Mardi 15, Lundi 28

Mars 2022

Mardi 1^{er}, Lundi 14, Mardi 15, Lundi 28, Mardi 29

Avril 2022

Lundi 11, Mardi 12, Lundi 25, Mardi 26

Mai 2022

Lundi 9, Mardi 10, Lundi 23, Mardi 24

Juin 2022

Mardi 7, Lundi 20, Mardi 21

Juillet 2022

Lundi 4, Mardi 5

Centre André Vandaele - rue Norbert Segard



INFOS ET INSCRIPTIONS

Contact : Claire Hollebecq
Centre André Vandaele - rue Norbert Segard
Téléphone : 03 20 94 58 94
www.ville-bondues.fr



TARIFS 2021/2022

	Gym Douce	Marche accompagnée	Marché dynamique	Tai Chi Chuan	Sophrologie	Do In	Ateliers d'Arts Créatifs		Ateliers Membres
							Peinture	Poterie	
Tarifs pour les Bonduois	80 €	GRATUIT	15 €	80 €	100 €	80 €	50 €	40 €	
Tarifs pour les seniors extérieurs à Bondues	100 €		20 €	100 €	120 €	100 €	70 €	60 €	
Tarifs réduits (beneficiaires de CVAU) (responsable de CVAU)	40 €		9 €	50 €	40 €	40 €	25 €	20 €	
Cotisation annuelle, de septembre à juin									
Informations complémentaires									

Les Activités à destination des Seniors

proposées par la Ville de Bondues



Ateliers Mémoire, Gym douce, Sophrologie, Tai Chi Chuan, Marche accompagnée et dynamique, Ateliers d'arts créatifs, ...



Année 2021-2022

FORME ET BIEN-ÊTRE

Gym douce

Entretient la forme et préserve la santé.

Reprise le 6 septembre 2021

Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele

Marche accompagnée

Balade d'environ une heure à un rythme adapté.

Chaque lundi à 14h30, au départ de la résidence Drève du Château

Marche dynamique

Bienfaits physiques et psychologiques de la marche dynamique sur les sentiers pédestres de la commune et des environs.

Les 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois à 9h et les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois à 14h

Durée : 1h30-2h - Programme disponible sur le site de la ville ou au Centre André Vandaele

Tai Chi chuan

Activité adaptée à tous, sans limite d'âge et de condition physique, favorise le ré-équilibrage au niveau énergétique, émotionnel et mental.

Reprise le 21 septembre 2021

Chaque mardi (sauf pendant les vacances scolaires) de 9h15 à 10h15 : cours confirmé et de 10h30 à 11h30 : cours débutant, au Centre André Vandaele

Sophrologie

Méthode de développement personnel, de gestion du stress et de relaxation, les séances sont un moyen d'apprendre à écouter son corps et à savoir repérer les tensions.

Reprise le 6 septembre 2021

Chaque lundi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30, au Centre André Vandaele

Do In & Qi Gong

Remise en forme pour les jeunes de 50 à 99 ans.

Augmente l'énergie et stimule le système immunitaire. Gain en dynamisme et bien-être.

Reprise le 10 septembre 2021

Un vendredi tous les 15 jours de 10h à 11h au Centre André Vandaele (sauf vacances scolaires - planning dispo au Centre Vandaele)

Contacts : Laurence Verkinder 06 99 17 89 50

Initiation Nouvelles technologies

L'Espace Jeunes explique aux seniors comment utiliser leurs téléphones portables, tablettes ou GPS.

Le 1^{er} mercredi de chaque mois, à la résidence Drève du Château

Contact : Espace Jeunes 03 20 27 43 08



ATELIERS ARTS CRÉATIFS

Initiation et découverte d'activités manuelles, développant la dextérité manuelle des débutants ou des confirmés, pour apprendre pour les uns ou réapprendre des gestes oubliés pour les autres

~~~~~

## Peinture

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30

ATTENTION Les ateliers Peinture ont lieu à la ferme de l'Hôtel, avenue de Wambrechies

~~~~~

Poterie

Un vendredi sur deux de 14h à 16h

En 2021, les 1^{er} et 15 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre.

En 2022, les 7 et 21 janvier, 4 février, 4, et 18 mars, 1^{er} et 29 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin.

Centre André Vandaele - rue Norbert Segard

~~~~~

